



fitbit luxe



Manual do Usuário
Versão 1.1

Índice

Introdução	6
Conteúdo.....	6
Como carregar o tracker	6
Como configurar o Luxe	7
Como ver seus dados no aplicativo da Fitbit	8
Como ativar o Fitbit Premium	9
Como usar o Luxe	10
Posicionamento para uso durante o dia e para uso ao treinar.....	10
Mão dominante	10
Dicas de uso e cuidados	10
Como trocar a pulseira.....	11
Como remover a pulseira.....	11
Como prender uma pulseira	11
Noções básicas	12
Como navegar pelo Luxe.....	12
Navegação simples.....	12
Configurações rápidas.....	12
Como ajustar as configurações	13
Configurações do visor	14
Modos silenciosos.....	14
Outras configurações	14
Como verificar o nível da bateria.....	15
Como desligar a tela.....	15
Aplicativos e mostradores de relógio	16
Como alterar o mostrador de relógio	16
Como abrir aplicativos	16
Notificações do seu telefone	17
Como configurar as notificações.....	17

Como ver as notificações recebidas.....	17
Como gerenciar notificações	18
Como desativar notificações.....	18
Como atender ou rejeitar chamadas telefônicas.....	18
Como responder a mensagens (telefones com Android)	19
Controle de tempo	20
Como usar o aplicativo Alarmes	20
Como ignorar um alarme ou colocá-lo em modo de soneca	20
Use o aplicativo Cronômetros.....	21
Atividade e bem-estar	22
Como ver suas estatísticas	22
Como monitorar um objetivo diário de atividade	22
Como escolher um objetivo.....	22
Como monitorar sua atividade por hora	23
Como monitorar seu sono	23
Defina um objetivo de sono.....	24
Conheça seus hábitos de sono	24
Como ver sua frequência cardíaca.....	24
Controle de estresse	24
Como praticar respiração guiada	24
Como acessar sua pontuação de controle de estresse	25
Métricas avançadas de saúde	25
Exercício e saúde cardíaca	27
Como monitorar suas atividades físicas automaticamente.....	27
Como monitorar e analisar atividades físicas com o aplicativo Exercícios	27
Requisitos de GPS	27
Como monitorar um exercício	28
Como personalizar suas configurações de exercícios	28
Como ver o resumo do seu treino	29
Como ver sua frequência cardíaca.....	30

Zonas de frequência cardíaca padrão	30
Zonas de frequência cardíaca personalizadas	31
Como receber Minutos de Zona de Atividade	31
Ver sua pontuação de condicionamento cardiovascular	32
Como compartilhar sua atividade.....	33
Atualização, reinicialização e limpeza de dados	34
Como atualizar o Luxe	34
Como reiniciar o Luxe	34
Como limpar os dados do Luxe	34
Solução de problemas	36
Sinal de frequência cardíaca ausente	36
Sinal de GPS ausente.....	36
Outros problemas	37
Informações gerais e especificações.....	38
Sensores e componentes	38
Materiais	38
Tecnologia sem fio	38
Resposta tátil.....	38
Bateria.....	38
Memória.....	38
Visor	39
Tamanho da pulseira	39
Condições ambientais	39
Saiba mais	39
Política de devoluções e garantia.....	39
Avisos regulamentares e de segurança.....	40
Estados Unidos: declaração da Federal Communications Commission (FCC)	37
Canadá: declaração da Industry Canada (IC)	38
União Europeia (UE).....	39
Argentina.....	40

Austrália e Nova Zelândia	40
Bielorrússia	40
Botsuana	40
União Aduaneira	41
Indonésia.....	41
Israel.....	41
Japão	41
Reino da Arábia Saudita	41
México.....	42
Marrocos.....	42
Nigéria.....	42
Omã.....	42
Paquistão.....	43
Filipinas	43
Sérvia.....	43
Singapura	43
Coreia do Sul	43
Taiwan	44
Emirados Árabes Unidos	46
Reino Unido.....	46
Zâmbia.....	47
Sobre a bateria	47
Classificação IP	47
Declaração de Segurança	48
Selos de qualidade	48

Introdução

Conheça o Fitbit Luxe, o tracker fashion de condicionamento físico e bem-estar projetado para ajudar você a ter um controle integral da sua saúde e do seu bem-estar.

Dedique um momento para se familiarizar com todas as informações de segurança em fitbit.com/safety. O Luxe não tem como objetivo fornecer dados médicos ou científicos.

Conteúdo

A caixa do seu Luxe contém:



Tracker com pulseira pequena
(a cor e o material podem variar)



Cabo de carregamento



Pulseira grande adicional

As pulseiras removíveis do Luxe estão disponíveis em diversas cores e materiais, e são vendidas separadamente.

Como carregar o tracker

Completamente carregada, a duração da bateria do Luxe é de até 5 dias. A duração da bateria e os ciclos de carga variam com o uso e outros fatores. Os resultados reais podem ser diferentes.

Como carregar o Luxe:

1. Conecte o cabo de carregamento na entrada USB do computador, em um carregador USB com certificação UL ou em outro dispositivo de carregamento de baixa energia.
2. Segure a extremidade do cabo de carregamento perto da entrada no verso do tracker, até que ela se encaixe de forma magnética. Os pinos do cabo de carregamento devem estar alinhados com a entrada no verso do tracker.

O carregamento completo leva cerca de 1 a 2 horas. Enquanto o Luxe carrega, toque duas vezes na tela para ligá-lo e verificar o nível de bateria. Deslize para a direita na tela da bateria para usar o Luxe. Quando o tracker estiver carregado, será exibido um ícone de bateria sólido.




Como configurar o Luxe

Configure o Luxe com o aplicativo da Fitbit. O aplicativo da Fitbit é compatível com a maioria dos telefones. Consulte fitbit.com/devices para verificar se seu telefone é compatível.



Primeiros passos:

1. Baixe o aplicativo da Fitbit:
 - [Apple App Store](https://www.apple.com/br/app-store/) para iPhones
 - [Google Play Store](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitbit.android.app) para telefones com Android
2. Instale e abra o aplicativo.

- Se você já possui uma conta Fitbit, acesse-a, toque na guia Hoje  > sua foto de perfil > **Configurar um dispositivo**.
- Caso contrário, toque em **Inscrever-se na Fitbit** e responda às perguntas para criar uma conta Fitbit.

3. Continue seguindo as instruções na tela para conectar o Luxe com a sua conta.

Ao concluir a configuração, leia o guia para conhecer melhor seu novo tracker e explore o aplicativo da Fitbit.

Para mais informações, acesse help.fitbit.com.

Como ver seus dados no aplicativo da Fitbit

Abra o aplicativo da Fitbit no seu telefone para ver seus dados de atividade, métricas de saúde e sono, registrar alimento e água, participar de desafios e muito mais.

Como ativar o Fitbit Premium

O Fitbit Premium é um recurso personalizado no aplicativo Fitbit que ajuda você a se manter ativo, dormir bem e controlar o estresse. Uma assinatura Premium inclui programas adaptados aos seus objetivos de saúde e condicionamento físico, informações personalizadas, centenas de exercícios de marcas de condicionamento físico, meditações guiadas e muito mais.

O Luxe vem com uma adesão de 6 meses do Fitbit Premium para clientes elegíveis em certos países.

Para mais informações, acesse help.fitbit.com.

Como usar o Luxe

Coloque o Luxe no pulso. Se precisar trocar a pulseira, consulte as instruções em [“Como trocar a pulseira”](#) na página 11.

Posicionamento para uso durante o dia e para uso ao treinar

Quando não estiver praticando exercícios, use o Luxe um dedo acima do osso do pulso.


No geral, é sempre importante dar uma pausa para o pulso regularmente, removendo o tracker por cerca de uma hora após uso prolongado. Recomendamos que você remova seu tracker durante o banho. Embora você possa tomar banho usando o tracker, sua remoção reduzirá o risco de exposição a sabonetes, xampus e condicionadores, que podem danificar o tracker em longo prazo e causar irritação da pele.

Para monitoramento otimizado da frequência cardíaca ao treinar:

- Nos treinos, experimente usar o tracker mais acima no pulso para melhor ajuste. Diversos exercícios, como ciclismo ou levantamento de pesos, requerem a flexão constante do pulso, o que pode afetar o sinal de frequência cardíaca quando o tracker está posicionado mais abaixo.
- Use o tracker sobre o pulso e mantenha o verso do dispositivo em contato com a sua pele.
- Tente apertar a pulseira antes de treinar e afrouxe-a depois do treino. Ela deve estar firme, sem apertar. Pulseiras apertadas prejudicam a circulação sanguínea, o que pode afetar o sinal de frequência cardíaca.

Mão dominante

Para mais precisão, você deve especificar se usa o Luxe em sua mão dominante ou não dominante. A mão dominante é aquela que você usa para comer e escrever. Inicialmente, a configuração de Pulso está definida como “não dominante”. Se você usa o Luxe na sua mão dominante, modifique a configuração de Pulso no aplicativo da Fitbit:

Na guia Hoje  do aplicativo da Fitbit, toque em sua foto de perfil > bloco do Luxe > **Pulso** > **Dominante**.

Dicas de uso e cuidados

- Limpe a pulseira e o pulso regularmente com um agente de limpeza sem sabão.

- Ao molhar o tracker, remova-o e seque-o por completo depois da atividade.
- Remova o tracker de tempos em tempos.
- Seu tracker pode sofrer pequenos desgastes ao longo do tempo. Sempre limpe-o com um pano macio e evite o contato com superfícies rígidas.

Como trocar a pulseira

O Luxe vem com uma pequena pulseira instalada e uma pulseira maior na caixa. Ambas as pulseiras podem ser trocadas por pulseiras complementares, vendidas separadamente em [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Para ver as medidas das pulseiras, consulte “[Tamanho da pulseira](#)” na página 39.

Como remover a pulseira

1. Vire o Luxe e localize as travas da pulseira.
2. Para soltar a trava, use sua unha para pressionar o botão plano em direção à pulseira.
3. Puxe a pulseira com cuidado para soltá-la.
4. Repita do outro lado.

Como prender uma pulseira

Para prender a pulseira, pressione-a contra a extremidade do tracker até ouvir um estalido, indicando que ela se encaixou no lugar. A pulseira com pino e passantes prende-se à parte superior do tracker.

Noções básicas

Aprenda a gerenciar suas configurações, navegar na tela e verificar o nível de bateria.


Como navegar pelo Luxe

O Luxe tem um visor colorido sensível ao toque de AMOLED.

Navegue pelo Luxe tocando na tela, deslizando lateral ou verticalmente. Para economizar bateria, a tela do tracker apagará quando estiver inativa.



Navegação simples







A tela inicial é o relógio.

- Toque firmemente na tela duas vezes ou vire seu pulso para acordar o Luxe.
- Deslize para baixo a partir do topo da tela para acessar as configurações rápidas e o aplicativo Configurações . Nas configurações rápidas, deslize para a direita para voltar para a tela do relógio.
- Deslize para cima para ver suas estatísticas diárias. Para retornar rapidamente à tela do relógio, deslize para a direita.
- Deslize para a esquerda e direita para ver os aplicativos no seu tracker.
- Deslize para a direita pra voltar para a tela anterior. Toque firmemente na tela duas vezes para retornar à tela do relógio.

Configurações rápidas

Para acessar uma configuração específica de um modo mais rápido, deslize para baixo a partir da tela do relógio. Toque em uma configuração para ajustá-la. Quando uma configuração estiver desativada, seu ícone ficará escuro, coberto por um traço.

Modo NP 	Quando o modo “Não perturbe” estiver ativado: <ul style="list-style-type: none">• Notificações, comemorações de objetivos e lembretes serão silenciados.• O ícone de “Não perturbe” estará aceso nas configurações rápidas. Não é possível ativar a configuração não perturbe e o modo de sono ao mesmo tempo.
Modo de sono 	Quando o modo sono estiver ativado:

	<ul style="list-style-type: none"> • Notificações, comemorações de objetivos e lembretes serão silenciados. • O brilho da tela estará escuro. • A tela permanecerá escura quando você girar o pulso. Para acordar o Luxe, toque firmemente na tela duas vezes. • O ícone do modo de sono estará aceso nas configurações rápidas. <p>O modo de sono é desativado automaticamente quando você define um cronograma de sono. Para mais informações, consulte as “Configurações de ajuste” na página 13.</p> <p>Não é possível ativar a configuração não perturbe e o modo de sono ao mesmo tempo.</p>
Despertar a tela 	<p>Se a opção de despertar tela estiver no modo Auto , a tela acenderá sempre que você girar o pulso.</p> <p>Se a opção de despertar tela estiver no modo Manual , toque firmemente na tela duas vezes para ativá-lo.</p>
Bloqueio de água 	<p>Ative a configuração de bloqueio de água quando estiver na água, por exemplo, ao tomar banho ou nadar, para impedir sua tela de ativar. Quando o bloqueio de água estiver ativado, a tela fica bloqueada e o ícone de bloqueio de água aparece na parte de baixo. Notificações e alarmes ainda serão mostrados no tracker, mas será preciso desbloquear a tela para interagir com eles.</p> <p>Para ativar o bloqueio de água, toque em Bloqueio de água  > toque duas vezes na tela com firmeza. Para desativar o bloqueio de água, toque duas vezes na tela novamente.</p> <p>Observe que o bloqueio de água é ativado automaticamente quando você inicia uma sessão de natação no aplicativo Exercícios .</p>
Aplicativo Configurações	Toque para abrir o aplicativo Configurações. Para mais informações, consulte “ Configurações de ajuste ” na página 13.




Como ajustar as configurações

Gerencie configurações básicas no aplicativo Configurações. Deslize para baixo na tela do relógio e toque no aplicativo Configurações para abri-lo. Toque em uma configuração para ajustá-la. Deslize para cima para ver a lista completa de configurações.

Configurações do visor

Brilho	Altere o brilho da tela.
Despertar a tela	Defina se a tela será ligada quando você girar o pulso.
Tempo até a tela apagar	Ajuste o tempo até a tela apagar

Modos silenciosos

Foco no exercício	Desative as notificações ao usar o aplicativo Exercícios  .
Não perturbe	Desative todas as notificações.
Modo de sono	<p>Ajuste as configurações  do modo de sono, incluindo definir um cronograma de ativação e desativação deste modo.</p> <p>Para definir um cronograma:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Abra o aplicativo Configurações  e toque em Modos silenciosos > Modo sono > Cronograma > Intervalo.2. Toque na hora de início ou de término para definir quando o modo será ativado e desativado. Deslize verticalmente para mudar a hora e toque no horário para selecioná-lo. O modo de sono será desativado automaticamente no horário programado, mesmo se tiver sido ativado manualmente.

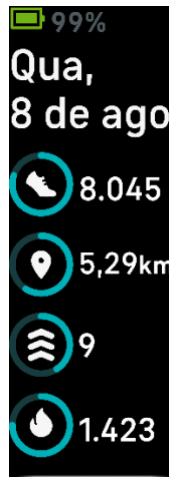
Outras configurações

Frequência cardíaca	Ative ou desative o monitoramento de frequência cardíaca.
Notificações de Faixa de Frequência Cardíaca	Ative ou desative as notificações de zona cardíaca recebidas durante atividades diárias. Para mais informações, consulte help.fitbit.com .
Vibrações	Ajuste a força de vibração do tracker.
Informações do dispositivo	<p>Consulte as informações regulamentares de seu tracker e a data de ativação, que é o dia do início da garantia do tracker. A data de ativação é o dia em que você configurou seu dispositivo.</p> <p>Toque em Informações do dispositivo > Informações do sistema para ver a data de ativação.</p> <p>Para mais informações, acesse help.fitbit.com.</p>
Reiniciar dispositivo	Toque em Reiniciar dispositivo > Reiniciar para reiniciar seu tracker.

Como verificar o nível da bateria

No mostrador de relógio, deslize para cima. O ícone do nível de bateria aparece no topo da tela.

Se a bateria do seu tracker estiver baixa (menos de 24 horas restantes), o indicador de bateria ficará vermelho. Se a bateria do seu tracker estiver em nível crítico (menos de 4 horas restantes), um aviso aparecerá no mostrador de relógio e o indicador de bateria piscará.



Como desligar a tela


Para desativar a tela do seu tracker quando não estiver em uso, cubra brevemente a face do seu tracker com a mão oposta ou gire seu pulso na direção oposta do seu corpo.

Aplicativos e mostradores de relógio

A [Galeria da Fitbit](#) oferece mostradores de relógio para você personalizar seu tracker e atender a diversas necessidades diárias de saúde, condicionamento físico e controle de tempo.

Como alterar o mostrador de relógio

A Galeria de Relógios da Fitbit oferece diversos mostradores de relógio para você personalizar seu tracker.

1. Na guia Hoje  do aplicativo da Fitbit, toque em sua foto de perfil > bloco do Luxe.
2. Toque em **Mostradores de relógio**.
3. Navegue pelos mostradores de relógio disponíveis. Toque em um mostrador de relógio para acessar uma visualização detalhada.
4. Toque em **Instalar** para adicionar um mostrador de relógio ao Luxe.

Como abrir aplicativos

No mostrador de relógio, deslize horizontalmente para ver os aplicativos instalados no seu tracker. Deslize para cima ou toque em um aplicativo para abri-lo. Deslize para a direita para retornar à tela anterior.




Notificações do seu telefone

O Luxe pode mostrar notificações de chamadas, mensagens, calendário e aplicativos do seu telefone para mantê-lo informado. Mantenha o tracker a menos de 9 metros de distância do telefone para receber as notificações.

Como configurar as notificações

Verifique se o Bluetooth do telefone está ativado e se o telefone pode receber notificações (normalmente, em Configurações > Notificações). Depois, configure as notificações:

1. Na guia Hoje  do aplicativo da Fitbit, toque em sua foto de perfil > bloco do Luxe.
2. Toque em **Notificações**.
3. Caso ainda não o tenha feito, siga as instruções na tela para parear o tracker. As notificações de chamadas, texto e calendário são ativadas automaticamente.
4. Para ativar as notificações de aplicativos instalados em seu telefone, incluindo Fitbit e WhatsApp, toque em **Notificações de aplicativos** e ative as notificações que gostaria de receber.



Se você tiver um iPhone, o Luxe mostrará notificações de todos os calendários sincronizados com o aplicativo Calendário. Se você tiver um telefone com Android, o Luxe mostrará as notificações do aplicativo de calendário escolhido durante a configuração.

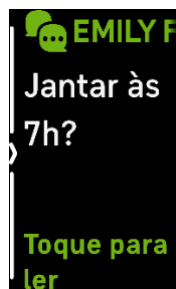
Para mais informações, acesse help.fitbit.com.

Como ver as notificações recebidas

As notificações fazem com que o tracker vibre. Toque na notificação para expandir a mensagem.


Caso a notificação não seja lida no recebimento, você pode acessá-la mais tarde no aplicativo

Notificações . Deslize horizontalmente até o aplicativo Notificações  e então deslize para cima para abri-lo. Seu tracker exibe os primeiros 250 caracteres da notificação. Verifique seu telefone para ver a mensagem completa.



Como gerenciar notificações

O Luxe armazena até 10 notificações; depois disso, as notificações mais antigas serão substituídas conforme novas notificações forem recebidas.


Gerencie as notificações no aplicativo Notificações :

- Deslize para cima para navegar pelas notificações e toque em qualquer notificação para expandi-la.
- Para excluir uma notificação, toque para expandi-la, depois deslize para baixo e toque em **Limpar**.
- Para excluir todas as notificações de uma vez, deslize para cima até chegar ao fim das notificações e toque **Limpar tudo**.


Como desativar notificações

Desative algumas notificações no aplicativo da Fitbit ou desative todas as notificações nas configurações rápidas do Luxe. Ao desativar todas as notificações, o tracker não vibrará e a tela não acenderá quando o telefone receber uma notificação.

Para desativar algumas notificações:

1. Na guia Hoje  do aplicativo da Fitbit, em seu telefone, toque em sua foto de perfil > bloco do Luxe > **Notificações**.
2. Desative as notificações que você não deseja mais receber no tracker.

Para desativar todas as notificações:

1. No mostrador de relógio, deslize para baixo para acessar as configurações rápidas.
2. Ative o **modo NP** . Todas as notificações e lembretes serão desativados.

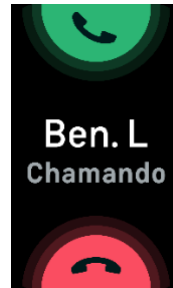
Se usar a configuração “Não perturbe” no telefone, você deixará de receber notificações no tracker até desativar essa configuração.

Como atender ou rejeitar chamadas telefônicas

Pareado com um iPhone ou telefone com Android (8.0 ou superior), o Luxe permite que você aceite ou rejeite chamadas telefônicas recebidas. Se seu telefone tiver uma versão anterior do Android, você poderá somente rejeitar chamadas telefônicas no tracker.

Para aceitar uma chamada, toque no ícone de telefone verde na tela do tracker. Observe que você não pode falar usando o tracker—aceitar uma chamada telefônica equivale a atendê-la no seu telefone próximo. Para rejeitar uma chamada, toque no ícone de telefone vermelho para direcionar o autor da chamada para o correio de voz.



O nome do autor da chamada será mostrado se ele constar em sua lista de contatos; caso contrário, um número de telefone será exibido.



Como responder a mensagens (telefones com Android)

Responda diretamente a mensagens de texto e a notificações de aplicativos selecionados no relógio com respostas rápidas predefinidas. Mantenha o telefone próximo, com o aplicativo da Fitbit em segundo plano, para responder a mensagens no tracker.

Para responder a uma mensagem:


1. Abra a notificação a que você deseja responder.
2. Escolha como responder à mensagem:
 - Toque no ícone de texto  para responder a uma mensagem usando uma lista de respostas rápidas.
 - Toque no ícone de emoji  para responder a uma mensagem com um emoji.

Para mais informações, incluindo sobre como personalizar as respostas rápidas, acesse help.fitbit.com.

Controle de tempo

Os alarmes vibram para acordá-lo ou alertá-lo em horários definidos. Defina até oito alarmes, que podem ser acionados apenas uma vez ou várias vezes por semana. Você também pode cronometrar eventos ou programar um contador regressivo.

Como usar o aplicativo Alarmes

Defina alarmes únicos ou recorrentes com o aplicativo Alarmes . Quando um alarme for acionado, o tracker vibrará.

Ao definir um alarme, ative o Smart Wake para permitir que seu tracker determine o melhor horário para acordá-lo, a partir de 30 minutos antes do horário que você definiu para o alarme. Ele evita acordá-lo durante o sono profundo, aumentando as chances de você acordar sentindo-se descansado. Se o Smart Wake não puder determinar o melhor horário para acordá-lo, o alarme vai despertá-lo no horário definido.

Para mais informações, acesse help.fitbit.com.


Como ignorar um alarme ou colocá-lo em modo de soneca

Quando um alarme é acionado, seu tracker vibra. Para ignorar o alarme, deslize para cima a partir da parte inferior da tela e toque no ícone ignorar. Para ativar o modo de soneca por 9 minutos, deslize para baixo a partir da parte superior da tela.

O modo de soneca pode ser ativado quantas vezes você quiser. O Luxe ativará o modo de soneca automaticamente se você ignorar o alarme por mais de 1 minuto.



Use o aplicativo Cronômetros

Cronometre eventos ou defina um contador regressivo com o aplicativo Cronômetros  do tracker. Você pode executar o cronômetro e o contador regressivo ao mesmo tempo.

Para mais informações, acesse help.fitbit.com.

Atividade e bem-estar

Em uso, o Luxe monitora constantemente uma variedade de estatísticas. Os dados são sincronizados automaticamente com o aplicativo da Fitbit ao longo do dia.

Como ver suas estatísticas

Deslize para cima no mostrador de relógio para ver suas estatísticas diárias, incluindo:

Estatísticas principais	Passos completados hoje, distância percorrida, calorias queimadas e Minutos de Zona de Atividade
Frequência cardíaca	Frequência cardíaca atual e zona de frequência cardíaca ou frequência cardíaca em repouso, caso não esteja em uma zona
Exercícios	Número de dias em que você atingiu seu objetivo de atividade física esta semana
Sono	Duração do sono
Atividade por hora	O número de horas hoje em que você atingiu seu objetivo de atividade por hora
Saúde menstrual	Informações sobre o estágio atual do seu ciclo menstrual, se aplicável

Se você definir um objetivo no aplicativo da Fitbit, um anel mostrará seu progresso em relação a esse objetivo.

Seu histórico completo e outras informações detectadas pelo tracker encontram-se disponíveis no aplicativo da Fitbit.

Como monitorar um objetivo diário de atividade

O Luxe monitora seu progresso em relação a um objetivo de atividade diária de sua escolha. Ao atingir o objetivo, o tracker vibra e mostra uma mensagem de parabéns.

Como escolher um objetivo

Defina um objetivo para iniciar sua jornada de saúde e de condicionamento físico. Inicialmente, seu objetivo é completar 10.000 passos por dia. Opte por mudar o número de passos ou selecione um objetivo diferente, dependendo do dispositivo.

Para mais informações, acesse help.fitbit.com.

Monitore seu progresso em relação ao seu objetivo no Luxe. Para mais informações, consulte “[Como ver suas estatísticas](#)” na página 22.

Como monitorar sua atividade por hora

O Luxe ajuda você a se manter ativo durante o dia, monitorando seus períodos de inatividade e enviando lembretes de movimento.

Os lembretes indicam que você deve caminhar pelo menos 250 passos por hora. Você sentirá uma vibração e verá o lembrete na tela 10 minutos antes de uma nova hora, se não tiver caminhado 250 passos. Quando atingir o objetivo de 250 passos após receber o lembrete, você sentirá uma segunda vibração e verá uma mensagem de parabéns.



Para mais informações, acesse help.fitbit.com.

Como monitorar seu sono

Use o Luxe ao dormir para monitorar automaticamente estatísticas sobre seu sono, incluindo tempo de sono, estágios do sono (duração dos sonos REM, leve e profundo) e pontuação de sono (a qualidade do seu sono). O Luxe também monitora a variação estimada de oxigênio durante a noite para ajudá-lo a descobrir possíveis problemas de respiração. Para ver estatísticas sobre seu sono, sincronize o tracker ao acordar e verifique o aplicativo da Fitbit ou deslize para cima no mostrador de relógio do tracker.

Para mais informações, acesse help.fitbit.com.

Defina um objetivo de sono

Inicialmente, você tem um objetivo de sono de 8 horas por noite. Personalize esse objetivo de acordo com suas necessidades.

Para mais informações, acesse help.fitbit.com.

Conheça seus hábitos de sono

Com uma assinatura do Fitbit Premium, veja mais detalhes sobre sua pontuação de sono e compare-a com a de seus colegas, o que pode ajudá-lo a desenvolver uma rotina de sono melhor e acordar sentindo-se descansado.

Para mais informações, acesse help.fitbit.com.

Como ver sua frequência cardíaca


O Luxe monitora sua frequência cardíaca ao longo do dia. Deslize para cima no mostrador de relógio para ver sua frequência cardíaca em tempo real e sua frequência cardíaca em repouso. Para mais informações, consulte “[Como ver suas estatísticas](#)” na página 22. Alguns mostradores de relógio mostram sua frequência cardíaca em tempo real na tela.


Para mais informações, consulte “[Verificar sua frequência cardíaca](#)” na página 30.

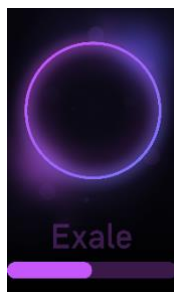
Controle de estresse

Monitore e controle o estresse com as funcionalidades de mindfulness.

Como praticar respiração guiada

O aplicativo Relaxar  do Luxe fornece sessões de respiração guiadas e personalizadas para ajudá-lo a relaxar durante o dia. Todas as notificações são desativadas automaticamente durante a sessão.

1. No Luxe, deslize horizontalmente até o aplicativo Relaxar  e toque para abri-lo.
2. Para iniciar uma sessão de mesma duração que a anterior, toque em **Iniciar**. Para definir uma duração personalizada para a sessão:
 - i. Deslize para cima e toque em **Personalizada**.
 - ii. Deslize verticalmente para escolher o número de minutos e então toque para definir os minutos.
 - iii. Toque em **Iniciar**.
3. Siga as instruções na tela. Ao terminar, veja seu resumo e toque em **Concluir** para fechar o aplicativo.



Para mais informações, acesse help.fitbit.com.

Como acessar sua pontuação de controle de estresse

Com base na sua frequência cardíaca, exercícios e dados de sono, sua pontuação de controle de estresse o ajuda a saber se o seu corpo está mostrando sinais de estresse diariamente. A pontuação varia de 1 a 100. Um número maior significa que seu corpo está mostrando menos sinais de estresse físico. Para ver sua pontuação de controle de estresse diária, use seu tracker para dormir e abra o aplicativo da Fitbit no

telefone na manhã seguinte. Na guia Hoje , toque no bloco de Controle de Estresse.

Registre como você se sente durante o dia para saber melhor como sua mente e seu corpo respondem ao estresse. Com o Fitbit Premium, veja mais detalhes sobre sua pontuação.

Para mais informações, acesse help.fitbit.com.

Métricas avançadas de saúde

Conheça melhor o seu corpo com as métricas de saúde do aplicativo Fitbit. Esta funcionalidade ajuda você a ver métricas importantes monitoradas pelo seu dispositivo Fitbit ao longo do tempo para que você possa acompanhar tendências e mudanças.


As métricas incluem:

- Variação de temperatura da pele
- Variabilidade da frequência cardíaca
- Frequência cardíaca em repouso
- Frequência respiratória

Nota: esta funcionalidade não tem como objetivo diagnosticar nem tratar condições médicas, não devendo ser usada para fins médicos. Seu objetivo é fornecer informações que podem ajudá-lo a cuidar do seu bem-estar. Em caso de dúvidas sobre sua saúde, consulte seu médico. Em caso de emergência médica, ligue para os serviços de emergência.

Para mais informações, acesse help.fitbit.com.

Exercício e saúde cardíaca

Monitore seus exercícios automaticamente ou monitore atividades com o aplicativo Exercícios  para ver estatísticas em tempo real e um resumo após o treino.

Use o aplicativo da Fitbit para compartilhar suas atividades com amigos e familiares, comparar seu nível geral de condicionamento físico com o de seus colegas e muito mais.


Como monitorar suas atividades físicas automaticamente

O Luxe reconhece e registra automaticamente diversas atividades de movimentação intensa, com duração mínima de 15 minutos. Veja estatísticas básicas sobre suas atividades no aplicativo da Fitbit em

seu telefone. Na guia Hoje , toque no bloco Exercícios .

Para mais informações, acesse help.fitbit.com.

Como monitorar e analisar atividades físicas com o aplicativo Exercícios

Monitore exercícios específicos com o aplicativo Exercícios  no Luxe para ver estatísticas em tempo real, incluindo dados de frequência cardíaca, calorias queimadas, tempo decorrido e resumos de pós-treino em seu pulso. Para as estatísticas completas e, caso tenha usado GPS, um mapa de intensidade do treino, toque no bloco Exercícios no aplicativo da Fitbit.






O Luxe usa os sensores de GPS do telefone próximo para coletar dados de GPS.

Requisitos de GPS

O GPS conectado está disponível para todos os telefones compatíveis com sensores de GPS. Para mais informações, acesse help.fitbit.com.

1. Ative o Bluetooth e o GPS no seu telefone.
2. Certifique-se de que o Luxe esteja pareado com seu telefone.
3. Certifique-se de que o aplicativo da Fitbit tenha permissão para usar o GPS ou os serviços de localização.
4. Mantenha o telefone consigo durante o exercício.

Como monitorar um exercício

1. No Luxe, deslize horizontalmente até o aplicativo Exercícios , e então deslize para cima para encontrar um exercício.
2. Toque no exercício para selecioná-lo. Se o exercício usar GPS, você pode aguardar a conexão do sinal ou iniciar o exercício; neste caso, o GPS vai se conectar quando o sinal estiver disponível. A conexão do GPS pode levar alguns minutos.
3. Toque no ícone de reprodução  para iniciar o exercício ou deslize para cima para escolher um objetivo para o exercício ou ajustar as configurações. Para mais informações sobre as configurações, consulte “[Como personalizar as suas configurações de exercícios](#)” na página 28.
4. Toque no meio da tela para navegar por suas estatísticas em tempo real. Para pausar seu treino, deslize para cima e toque em **Pausar** .
5. Depois de terminar seu treino, deslize para cima e toque em **Pausar**  > **Encerrar** . Seu resumo de treino aparecerá.
6. Deslize para cima e toque em **Concluído** para fechar a tela do resumo.

Notas:

- Se você definir um objetivo para o exercício, o tracker exibirá alertas quando você completar 50% e 100% do objetivo.
- Se o exercício usar GPS, a mensagem “GPS conectando...” será exibida no topo da tela. Quando a tela exibir “GPS conectado” e o Luxe vibrar, o GPS estará conectado.



Como personalizar suas configurações de exercícios



Personalize as configurações de cada tipo de exercício no seu dispositivo ou no aplicativo da Fitbit. Altere ou reposicione os atalhos de exercícios no aplicativo da Fitbit.


As configurações incluem:



Notificações de Frequência Cardíaca	Receba notificações ao atingir certas zonas de frequência cardíaca durante seu treino. Para mais informações, acesse help.fitbit.com
-------------------------------------	---

Voltas	Receba notificações ao atingir certos marcos durante o treino
GPS	Monitore sua rota usando GPS
Pausa autom.	Pause automaticamente uma corrida ao parar de se mover
Detectar corrida	Monitore corridas automaticamente sem abrir o aplicativo Exercícios
Comprimento da piscina	Defina o comprimento da piscina
Unidade	Altere a unidade de medida usada para o comprimento da piscina
Intervalo	Ajuste os intervalos de movimento e descanso usados durante o treinamento intervalado

Para personalizar as configurações de cada tipo de exercício no seu tracker:

1. Deslize até o aplicativo Exercícios , e então deslize para cima para encontrar um exercício.
2. Toque no exercício para selecioná-lo.
3. Deslize para cima nas configurações do exercício. Toque em uma configuração para ajustá-la.
4. Ao terminar, deslize para baixo até ver o ícone de reprodução .

Para personalizar configurações específicas de exercícios e alterar ou reorganizar os atalhos do aplicativo Exercícios  no aplicativo da Fitbit:

1. Na guia Hoje  do aplicativo da Fitbit, toque em sua foto de perfil > bloco do Luxe.
2. Toque em **Atalhos de exercícios**.
 - Para adicionar um novo atalho de exercício, toque no ícone + e selecione um exercício.
 - Para remover um atalho de exercício, deslize para a esquerda em um atalho.
 - Para reposicionar o atalho de um exercício, toque em **Editar** (somente no iPhone) e mantenha pressionado o ícone de menu , depois arraste-o para cima ou para baixo.
 - Para personalizar uma configuração de um exercício, toque no exercício e ajuste suas configurações.

Você pode ter até 6 atalhos de exercícios no Luxe.

Para mais informações, acesse help.fitbit.com.

Como ver o resumo do seu treino

Ao concluir um treino, o Luxe mostrará um resumo de suas estatísticas.

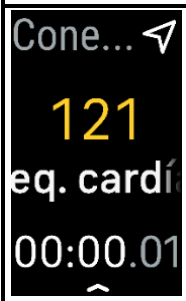
Acesse o bloco Exercícios no aplicativo da Fitbit para ver mais estatísticas e um mapa de intensidade do treino, se você tiver usado o GPS.

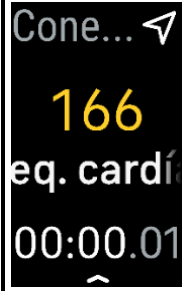
Como ver sua frequência cardíaca

Zonas de frequência cardíaca ajudam a escolher a intensidade de treino de sua escolha. Três zonas, baseadas nas recomendações da American Heart Association, estão disponíveis, ou você pode criar uma zona personalizada caso exista uma frequência cardíaca específica que deseje atingir.

Zonas de frequência cardíaca padrão

Zonas padrão de frequência cardíaca são calculadas usando sua frequência cardíaca máxima estimada. A Fitbit calcula sua frequência cardíaca máxima com a fórmula comum de 220 menos a sua idade.

Ícone	Zona	Cálculo	Descrição
	Abaixo da zona	Abaixo de 50% da sua frequência cardíaca máxima	Abaixo da zona de queima de gordura, seu coração bate em um ritmo mais lento.
	Zona de queima de gordura	Entre 50% e 69% da sua frequência cardíaca máxima	Na zona de queima de gordura, você provavelmente está praticando uma atividade moderada, como uma caminhada rápida. Sua frequência cardíaca e sua respiração podem estar aceleradas, mas você ainda é capaz de manter uma conversa.
	Zona cardiovascular	Entre 70% e 84% da sua frequência cardíaca máxima	Na zona cardiovascular, você provavelmente está praticando uma atividade intensa, como corrida ou sprint.

Ícone	Zona	Cálculo	Descrição
	Zona de pico	Maior que 85% da sua frequência cardíaca máxima	Na zona de pico, você provavelmente está fazendo uma atividade breve e intensa, que melhora seu desempenho, como sprint ou treinamento intervalado de alta intensidade.

Zonas de frequência cardíaca personalizadas

Em vez de usar essas zonas de frequência cardíaca, você pode criar uma zona personalizada no aplicativo da Fitbit para atingir uma faixa de frequência cardíaca específica.


Para mais informações, acesse help.fitbit.com.

Como receber Minutos de Zona de Atividade

Receba Minutos de Zona de Atividade pelo tempo nas zonas de queima de gordura, cardiovascular ou de pico. Para maximizar seu tempo, você recebe 2 Minutos de Zona de Atividade por cada minuto nas zonas cardiovascular e de pico.

1 minuto na zona de queima de gordura = 1 Minuto de Zona de Atividade
 1 minuto nas zonas cardiovascular ou de pico = 2 Minutos de Zona de Atividade

O Luxe informa os Minutos de Zona de Atividade de duas maneiras:

- Alguns instantes após você entrar em uma zona de frequência cardíaca diferente durante seu exercício usando o aplicativo Exercícios , para saber a intensidade do seu treino. O número de vezes que seu tracker vibra indica em qual zona você está:


1 vibração = zona de queima de gordura
 2 vibrações = zona cardiovascular
 3 vibrações = zona de pico



- 7 minutos após você entrar em uma zona de frequência cardíaca ao longo do dia (por exemplo, durante uma caminhada rápida).



As notificações de zona cardíaca estão desativadas por padrão. Para ativá-las:

- Notificações de zona cardíaca durante exercícios no aplicativo Exercícios  —consulte “[Monitore e analise exercícios com o aplicativo Exercícios](#)” na página 27
- Notificações de zona cardíaca durante atividades diárias—consulte “[Ajustar configurações](#)” na página 13

Inicialmente, seu objetivo semanal é definido como 150 Minutos de Zona de Atividade. Você receberá notificações ao atingir seu objetivo.

Para mais informações, acesse help.fitbit.com.

Ver sua pontuação de condicionamento cardiovascular

Veja seu condicionamento cardiovascular geral no aplicativo da Fitbit. Veja sua pontuação de condicionamento cardiovascular e seu nível de condicionamento cardiovascular, que pode ser usado para compará-lo a seus colegas.

No aplicativo da Fitbit, toque no bloco de frequência cardíaca e deslize para a esquerda no gráfico de frequência cardíaca para ver suas estatísticas de condicionamento cardiovascular em detalhes.

Para mais informações, acesse help.fitbit.com.

Como compartilhar sua atividade

Depois de completar um treino, abra o aplicativo da Fitbit para compartilhar suas estatísticas com amigos e familiares.

Para mais informações, acesse help.fitbit.com.

Atualização, reinicialização e limpeza de dados

Algumas etapas de solução de problemas podem exigir que você reinicie o tracker; além disso, apagar os dados do Luxe pode ser útil caso você queira dá-lo a outra pessoa. Atualize seu tracker para receber o firmware mais atualizado.

Como atualizar o Luxe

Atualize o tracker para receber as últimas melhorias de funcionalidades e atualizações do produto.



Quando uma atualização estiver disponível, uma notificação será exibida no aplicativo da Fitbit. Do início ao fim da atualização, acompanhe as barras de progresso no Luxe e no aplicativo da Fitbit. Mantenha o tracker e o telefone próximos um do outro durante a atualização.

Para atualizar o Luxe, a bateria do tracker deve estar pelo menos 20% carregada. Atualizar o Luxe pode exigir muita bateria. Recomendamos conectar o tracker ao carregador antes de iniciar uma atualização.

Para mais informações, acesse help.fitbit.com.

Como reiniciar o Luxe

Se você não conseguir sincronizar o Luxe ou tiver dificuldades para monitorar suas estatísticas ou receber notificações, reinicie o tracker em seu pulso:

1. Deslize para baixo na tela do relógio para encontrar o aplicativo Configurações .
2. Abra o aplicativo Configurações  > **Reiniciar dispositivo** > **Reiniciar**.



Se o Luxe não estiver respondendo:

1. Conecte o Luxe ao cabo de carregamento. Para mais instruções, consulte “Carregando seu tracker” na página 6.
2. Pressione o botão localizado na extremidade plana do carregador 3 vezes, esperando 1 segundo entre cada vez que pressiona o botão. Depois, aguarde 10 segundos ou até que o logotipo da Fitbit seja exibido.

Nenhum dado será excluído ao reiniciar o tracker.

Como limpar os dados do Luxe

Antes de dar o Luxe a outra pessoa ou devolvê-lo, apague seus dados pessoais:

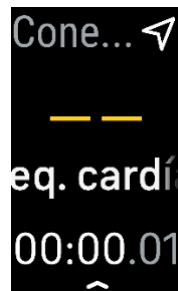
1. Deslize para baixo na tela do relógio para encontrar o aplicativo Configurações .
2. Abra o aplicativo Configurações  > **Informações do dispositivo** > **Limpar dados do usuário**.
3. Deslize para cima e então pressione **Pressione por 3 seg.** por 3 segundos e então solte.
4. O logotipo da Fitbit aparecerá e o Luxe vibrará quando seus dados forem apagados.

Solução de problemas

Se o Luxe não estiver funcionando corretamente, consulte as etapas de solução de problemas abaixo. Acesse help.fitbit.com para mais informações.

Sinal de frequência cardíaca ausente

O Luxe monitora constantemente sua frequência cardíaca durante exercícios e ao longo do dia. Se o sensor de frequência cardíaca do tracker encontrar dificuldades para detectar um sinal, linhas tracejadas serão mostradas.

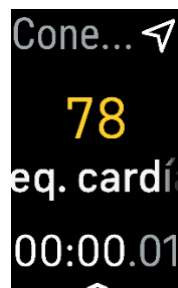


Se o tracker não detectar um sinal de frequência cardíaca, certifique-se de que você está usando o tracker corretamente, seja movendo-o para cima ou para baixo no pulso, seja apertando ou afrouxando a pulseira. O Luxe deve estar em contato com sua pele. Depois de manter o braço reto e imóvel por um breve período, a frequência cardíaca deverá ser mostrada novamente.

Para mais informações, acesse help.fitbit.com.

Sinal de GPS ausente

Fatores ambientais, como prédios altos, mata fechada, morros íngremes ou nuvens densas, podem afetar a conexão entre o telefone e os satélites de GPS. Se o telefone estiver buscando um sinal de GPS durante um exercício, **conectando** será exibido no topo da tela.



Para melhores resultados, aguarde até que o telefone encontre o sinal antes de iniciar o treino.

Outros problemas

Ao enfrentar um dos problemas a seguir, reinicie o tracker:

- Não sincroniza
- Não responde ao tocar ou deslizar
- Não monitora passos ou outros dados
- Não mostra notificações

Para instruções, consulte “[Como reiniciar o Luxe](#)” na página 34.

Para mais informações, acesse help.fitbit.com.

Informações gerais e especificações

Sensores e componentes

O Fitbit Luxe contém os seguintes sensores e mecanismos:

- Acelerômetro de três eixos, que monitora padrões de movimentação
- Tracker óptico de frequência cardíaca
- Sensor de luz ambiente
- Motor de vibração

Materiais

A estrutura do Luxe é feita de aço inoxidável cirúrgico. A pulseira que vem com o Luxe é feita de um silicone durável e flexível, similar ao usado em muitos relógios esportivos, e a fivela é feita de alumínio anodizado. Embora o aço inoxidável e o alumínio anodizado possam conter vestígios de níquel, que pode causar uma reação alérgica em pessoas com sensibilidade ao material, a quantidade deste metal em todos os produtos da Fitbit respeita a rigorosa Diretiva do Níquel da União Europeia.

Tecnologia sem fio

O Luxe possui um emissor-receptor de rádio Bluetooth 5.0.

Resposta tátil

O Luxe possui um motor de vibração para alarmes, objetivos, notificações, lembretes e aplicativos.

Bateria

O Luxe possui uma bateria recarregável de polímero de lítio.

Memória

O Luxe armazena seus dados, incluindo estatísticas diárias, informações de sono e histórico de exercícios, por 7 dias. Veja seus dados históricos no aplicativo da Fitbit.

Visor

O Luxe possui um visor de AMOLED a cores.

Tamanho da pulseira

Os tamanhos de pulseira são mostrados abaixo. As pulseiras complementares vendidas separadamente podem apresentar leves variações de tamanho.

Pulseira pequena	Para pulsos de 140 mm a 180 mm (5,5 pol. a 7,1 pol.) de circunferência
Pulseira grande	Para pulsos de 180 mm a 220 mm (7,1 pol. a 8,7 pol.) de circunferência

Condições ambientais

Temperatura de funcionamento	De -10 °C a 45 °C (de 14 °F a 113 °F)
Temperatura inoperante	-20 °C a -10 °C (-4 °F a 14 °F) De 45 °C a 60 °C (de 113 °F a 140 °F)
Resistência à água	Resistente à água a até 50 metros
Altitude máxima de funcionamento	8.534 m (28.000 pés)

Saiba mais

Para saber mais sobre seu tracker, como monitorar seu progresso no aplicativo da Fitbit e como desenvolver hábitos saudáveis com o Fitbit Premium, acesse help.fitbit.com.

Política de devoluções e garantia

As informações de garantia e a política de devolução do fitbit.com estão disponíveis em [nosso site](#).

Avisos regulamentares e de segurança

Notice to the User: Regulatory content for certain regions can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info > Regulatory Info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB422

FCC ID: XRAFB422

Notice to the User: The FCC ID can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info > Regulatory Info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB422

Responsible Party – U.S. Contact Information

199 Fremont Street, 14th Floor
San Francisco, CA
94105
United States
877-623-4997

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

1. This device may not cause harmful interference and
2. This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

FCC Warning

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This device meets the FCC and IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB422

IC: 8542A-FB422

Notice to the User: The IC ID can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info > Regulatory Info

Avis à l'utilisateur: L'ID de l'IC peut également être consulté sur votre appareil. Pour voir le contenu:

Paramètres> Informations sur l'appareil > Informations réglementaires

This device meets the IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

Cet appareil est conforme aux conditions de la IC en matière de RF dans des environnements publics ou incontrôlée

IC Notice to Users English/French in accordance with current issue of RSS GEN:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s).

Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference, and

2. this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Cet appareil est conforme avec Industrie Canada RSS standard exempts de licence (s). Son utilisation est soumise à Les deux conditions suivantes:

1. cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et
2. cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositif

European Union (EU)

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info > Regulatory Info

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB422 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB422 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB422 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB422 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB422 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety



Argentina



Australia and New Zealand

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info > Regulatory Info



Belarus

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info > Regulatory Info



Botswana

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info > Regulatory Info

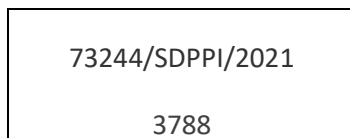
Customs Union

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info > Regulatory Info



Indonesia



Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 55-07839
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japan

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info > Regulatory Info



201-210075

Kingdom of Saudi Arabia

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info > Regulatory Info

Mexico

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info > Regulatory Info



La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

Morocco



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00027739ANRT2021

Date d'agrément: 10/03/2021

Nigeria

Connection and use of this communications equipment is permitted by the Nigerian Communications Commission.

Oman

TRA/TA-R/11303/21
D090258

Pakistan

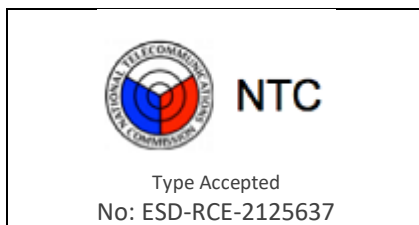
PTA Approved

Model No.: FB422

TAC No.: 9.299/2021

Device Type: Bluetooth

Philippines



Serbia



Singapore

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info > Regulatory Info

South Korea

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info > Regulatory Info

Taiwan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設置 > 設備信息 > 法規資訊

Translation:

Notice to the User: Regulatory content can also be viewed on your device. Instructions to view content from your menu:

Settings > Device Info > Regulatory Info

低功率警語:

- 取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。
- 低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

Warning Statement for Low Power Radios:

- Without permission granted by the NCC, no company, enterprise, or user is allowed to change the frequency of an approved low power radio-frequency device, enhance its transmitting power or alter original characteristics or performance.
- The use of low power RF devices must not affect flight safety or interfere with legal communications: when interference is found, it should be immediately stopped and ameliorated not to interfere before continuing to use it. The legal communications mentioned here refer to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunication Law. Low power RF devices need to bear with interference from legal communications or industrial, scientific and medical radio wave radiating equipment

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

若未遵照下列準則，則裝置內的鋰離子電池壽命可能會縮短或有損壞裝置、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏及／或受傷的風險。

- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。
- 請勿將電池曝露於火焰、爆炸或其他危險中。
- 請勿使用尖銳物品取出電池。

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

If the following guidelines are not followed, the life of the lithium-ion battery in the device may be shortened or there is a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leakage and / or injury..

- Do not disassemble, puncture or damage the device or battery.
- Do not remove or try to remove the battery that the user cannot replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

- 使用30分鐘請休息10分鐘。未滿2歲幼兒不看螢幕，2歲以上每天看螢幕不要超過1小時

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- Rest for 10 minutes after every 30 minutes.
- Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour a day.

Taiwan RoHS

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB422	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

備考1. “超出0.1 wt %”及“超出0.01 wt %”係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值
備考2. “○”係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值
備考3. “-”係指該項限用物質為排除項目

United Arab Emirates

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info > Regulatory Info

TRA – United Arab Emirates

Dealer ID: DA35294/14

TA RTTE: ER94706/21

Model: FB422

Type: Wireless Activity Tracker

United Kingdom

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info > Regulatory Info

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB422 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/legal/safety-instructions



Zambia

ZMB / ZICTA / TA / 2021 / 4 / 3



About the Battery

This unit contains a non-replaceable internal lithium-ion battery. The battery can burst or explode, releasing hazardous chemicals. To reduce the risk of fire or burns, do not disassemble, crush, puncture or dispose of in fire or water.

CAUTION: Risk of explosion if battery is replaced by an incorrect type. Dispose of used batteries according to the instructions.

- The battery must be recycled or disposed of properly
- Use the battery only in the specified equipment
- Do not leave the battery in an extremely high temperature environment that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas
- Do not subject battery to extremely low air pressure that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas

IP Rating

Model FB422 has a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Model FB422 has a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

Please refer to the beginning of this section for instructions on how to access your product's IP rating.

Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of EN Standard: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017, & IEC 60950-1:2005 + AMD1:2009 + AMD2:2013 & IEC 62368-1:2014 (Second Edition)

Regulatory Markings

Device regulatory markings can be viewed on your device by removing the band. Markings are located in the band attach area.

Band Pocket View



©2021 Fitbit LLC. Todos os direitos reservados. Fitbit e o logotipo da Fitbit são marcas comerciais ou marcas comerciais registradas da Fitbit nos Estados Unidos e em outros países. Uma lista mais completa de marcas comerciais da Fitbit encontra-se disponível na [Lista de marcas registradas da Fitbit](#). As marcas comerciais de terceiros mencionadas pertencem a seus respectivos proprietários.